

Taco de Camarón

Makes: 6 Porciones

"Una de mis comidas favoritas es el camarón y comemos muchos tacos," dice Ogden. "Nos gusta comer con tortillas de maíz porque no contienen gluten. Mi otra comida favorita es el brócoli y me gusta que puedo calentarlo yo solito. Mi papá siempre hace pico de gallo con los tacos y me encanta el cilantro fresco de nuestra huerta. Mi papá le quita los chiles jalapeños a mi porción. La crema agria y el queso saben muy bien en los tacos, también."

Ingredients

Para el pico de gallo:

6 tomates ciruelas medianos, picados en cubitos

1/2 cebolla roja mediana, picada

3 tablespoons hojas de cilantro fresco picado

1/2 jalapeño, sin semillas y picado (opcional)

jugo de **1/2** limón

1 clove ajo, picado

1 pinch ajo en polvo

1 pinch comino molido

sal y pimienta negra recién molida

Para los tacos de camarón:

2 tablespoons aceite de oliva

2 pounds camarones, pelados y desvenados

1/4 cup agua

1 1/2 teaspoons chile en polvo

1 1/4 teaspoons paprika

1 1/4 teaspoons comino molido

1 teaspoon cebolla en polvo

1 teaspoon sal

1/2 teaspoon ajo en polvo

1/2 cabeza de brócoli fresco

12 tortillas de maíz



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	238	
Total Fat	3 g	5%
Protein	33 g	
Carbohydrates	18 g	6%
Dietary Fiber	6 g	24%
Saturated Fat	0.5 g	3%
Sodium	790 mg	33%

MyPlate Food Groups

Vegetables	1 cup
Grains	2 ounces
Protein Foods	3 ounces

Directions

Para hacer el pico de gallo:

1. En un tazón mediano, mezcle los tomates, cebolla roja, cilantro, chile jalapeño, jugo de limón, ajo fresco, ajo en polvo, comino, sal y pimienta.
2. Cubra y enfríe en el refrigerador por lo menos 3 horas antes de servir.

Para hacer los tacos de camarón:

1. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego moderado. Agregue los camarones, agua, chile en polvo, paprika, comino, cebolla en polvo, sal, y ajo en polvo y sofríalos, revolviendo ocasionalmente hasta que los camarones ya no estén color rosa, por unos 5 minutos.
2. En un plato apto para microondas, cocine al vapor el brócoli en el microondas hasta que se ablande, unos 3 minutos.
3. Caliente las tortillas de maíz en el microondas.
4. Divida la mezcla de camarones sobre las tortillas y sírvalos con brócoli y pico de gallo.

Notes

Estado: Oklahoma

Nombre del niño: Ogden Johnson, 10